



Bami Goreng mit Rindfleisch

und knackigem Gemüse



20-30min



2 Personen

Du hast Lust auf ein schnelles und unkompliziertes Abendessen? Dann haben wir heute einen indonesischen Klassiker für dich: Es gibt Bami Goreng mit viel frischem Gemüse und zartem Rindfleisch. Sambal Oelek und Ketjap Manis sorgen für den typischen Geschmack.

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Karotte
- 1 Packung Weißkohl, geschnitten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rumpsteak
- 1 Päckchen Ketjap Manis ⁶
- 1 Päckchen Sambal Oelek

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 908.0kcal, Fett 30.0g, Eiweiß 44.1g, Kohlenhydrate 115.1g



1. Nudeln garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann warm halten.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Weißkohl** ggf. verlesen. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



3. Ingwer reiben

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein reiben oder sehr fein würfeln.



4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in hauchdünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Fleisch braten

Die **Fleischstreifen** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten, anschließend auf einem Teller beiseitestellen.



6. Bami Goreng fertigstellen

Die **Karotten** und den **Weißkohl** in der Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Das **Gemüse** mit 50ml Wasser ablöschen, dann den **Ketjap Manis**, den **Ingwer** und den **Knoblauch** unterrühren. Das **Fleisch**, die **Nudeln** und die **Lauchzwiebeln** mit der **Sauce** vermengen. Das **Bami Goreng** mit **Sambal Oelek** nach **Geschmack** und Salz würzen.